8 thói quen khi chế biến trứng gây hại cho sức khỏe bạn cần bỏ ngay

Trứng là một loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng quen thuộc trong gia đình lại có thể chế biến thành nhiều món ăn hấp dẫn, đơn giản và vô cùng nhanh gọn. Nhưng nếu không được đun nấu đúng cách, không những làm giảm các chất dinh dưỡng có trong trứng mà bạn còn đang tự đầu độc chính cơ thể mình.

Dưới đây là 8 thói quen khi chế biến trứng gây hại cho sức khỏe mà bạn cần bỏ ngay.

1. Kết hợp trứng với quá nhiều chất lỏng

Rất nhiều người cho rằng khi đổ thêm một chút sữa, kem hay thậm chí là nước hoặc các loại chất lỏng khác có thể giúp món trứng trở nên mềm mịn và xốp hơn. Nhưng trên thực tế, đó là những quan niệm hết sức sai lầm. Thêm bất kỳ chất lỏng nào vào trứng trước khi chế biến, khi gặp nhiệt độ cao, nước sẽ bay hơi vào làm cho trứng của bạn bị dai và dính hơn. Thay vào đó, bạn có thể đánh trứng đều tay và kỹ hơn thì món trứng của bạn sẽ trở nên ngon và mềm xốp.

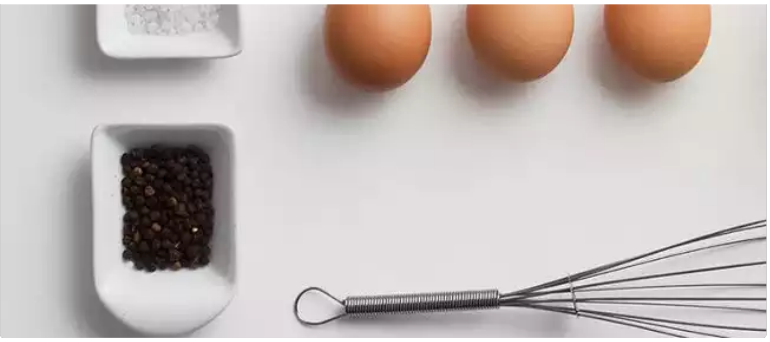
2. Đánh trứng không đều

Đập rồi đánh trứng thật đều tay là những gì bạn cần làm để có món trứng ngon và xốp mịn. Việc đánh trứng không chỉ để lòng trắng và lòng đỏ của trứng quyện đều vào nhau mà còn làm cho không khí luồn vào bên trong hỗn hợp này.

Theo chuyên gia ẩm thực Sleny Mark, trứng sẽ không thể chín đều nếu bạn không đánh tan lòng đỏ và lòng trắng trứng đều với nhau. Điều này hoàn toàn không tốt cho dạ dày cũng như hệ tiêu hóa của bạn, nhất là vào buổi sáng.

Vì thế, bạn chỉ cần dùng đũa hoặc dụng cụ đánh trứng, đánh đều trong ít nhất 30 giây để có một món ăn ngon miệng và tốt cho sức khỏe.

3. Cho muối vào trứng trước khi chế biến



Khi bạn cho một chút muối vào trong trứng trước khi chế biến, muối sẽ hút độ ẩm và khiến món trứng của bạn trở nên giống với khi bạn cho quá nhiều chất lỏng vào trứng. Điều này sẽ làm cho trứng của bạn bị dai và không còn mềm, xốp cũng như khiến các chất dinh dưỡng trong trứng bị giảm bớt. Vì thế bạn chỉ nên thêm muối khi trứng của bạn gần như đã chín.

4. Kết hợp trứng với rau

Bạn rất cần rau trong các bữa ăn hàng ngày vì nó chứa nhiều vitamin và chất dinh dưỡng quan trọng. Tuy nhiên, khi bạn cho rau vào với trứng, nước trong rau sẽ ngấm vào trứng và để lại bạn với món trứng có tình trạng tương tự như trên. Một cách thông minh hơn để kết hợp rau với trứng là bạn có thể xào rau trước rồi chắt nước rau xào ra ngoài, để rau khô hơn, sau đó mới thêm trứng vào tiếp tục đun.

Tuy nhiên, không phải loại rau nào kết hợp với trứng cũng tốt. Theo nhà nghiên cứu y sinh Stayden Luccy (viện y khoa Beanleau – Đức) trong trứng có chứa chất sắt, nếu như bạn kết hợp với các loại thực phẩm chua và có tính kiềm sẽ khiến bạn gặp vấn đề nghiêm trọng với hệ tiêu hóa. Men phân giải protein trong đậu tương cũng sẽ làm giảm chất dinh dưỡng của trứng.

5. Dùng chảo lớn để đun trứng

Bạn không cần dùng đến một chiếc chảo quá to khi chỉ cần chế biến một lượng trứng nhỏ. Khi ấy, bạn sẽ mất rất nhiều thời gian để đợi chảo nóng cũng như một

lượng dầu ăn lớn để rán trứng. Bề mặt chảo lớn sẽ làm cho trứng của bạn bị dàn đều ra quá mỏng, khiên cho trứng bị khô, quá chín hoặc thậm chí là cháy sẽ làm giảm độ thơm ngon cũng như chất dinh dưỡng có trong trứng.

6. Đun trứng ở nhiệt độ quá cao

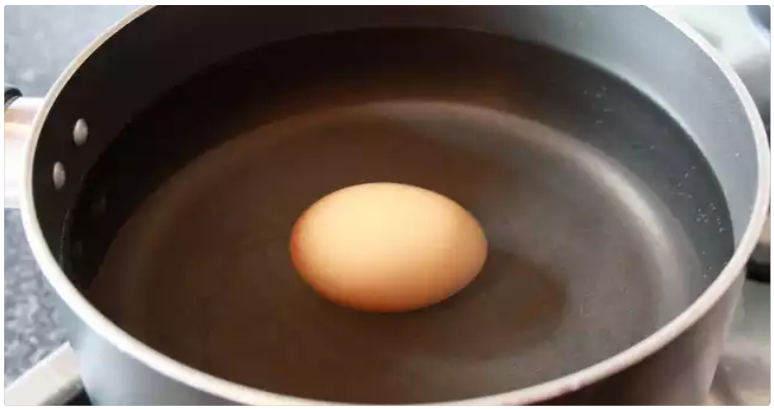
Đun trứng ở nhiệt độ cao sẽ giúp bạn tiết kiệm được thời gian nấu nướng nhưng nhiệt độ quá cao có thể ảnh hưởng đến cấu trúc proten của trứng và sẽ khiến món trứng của bạn bị khô và cháy, gây hại cho sức khỏe.

Theo tiến sĩ Kenvin Hart (Hiệp hội Y khoa Trung ương Pháp), khi bạn đun trứng ở nhiệt độ quá cao có thể làm giảm lượng axit amin có lợi cho cơ thể, đồng thời khiến cho cho chất sắt có trong trứng chuyển hóa thành hợp chất gây đông máu, ảnh hưởng đến tuần hoàn máu trong cơ thể.

Vì vậy, không nên quá vội vàng, hãy bỏ ra thêm một chút thời gian để có món trứng thơm ngon, mềm xốp và tốt cho sức khỏe.

7. Ngâm trứng luộc vào nước

Mục đích của việc ngâm trứng luộc vào nước là để có thể dễ dàng bóc trứng ra khỏi vỏ mà không làm trứng bị vỡ. Nhưng bạn nên từ bỏ ngay thói quen này vì nó sẽ ảnh hưởng rất lớn tới sức khỏe của bạn.



Bài viết liên quan

10 cách đường gây hại cho sức khỏe của chúng ta

7 loại thực phẩm kháng viêm và giảm mỡ bụng

4 thời điểm tuyệt đối không nên uống cà phê

Bề mặt trứng gà sống luôn tồn tại một lớp màng bảo vệ. Khi tiếp xúc với nhiệt độ cao, trứng chín sẽ làm cho lớp vỏ này biến mất, vì thế nếu bạn thả trứng vào nước ngay sau đó sẽ rất dễ khiến trứng bị nhiễm các chất gây hại.

Sự thay đổi nhiệt đột ngột từ nóng sang lạnh sẽ làm cho phần túi khí bảo vệ của trứng bị vỡ khiến cho không khí bên ngoài có thể xâm nhập vào bên trong trứng, các vi khuẩn và vi sinh vật có thể bám vào và khiến trứng của bạn nhanh bị hỏng.

8. Đun trứng không kỹ

Như đã nói, việc đun trứng không chín đề có thể gây hại cho hệ tiêu hóa của bạn nhất là vào lúc sáng sớm. Bởi trong trứng có chứa những chất khó phân giải, nếu không được đun kỹ nó sẽ ảnh hưởng tới khả năng hấp thụ của cơ thể. Việc đun trứng chín cũng góp phần làm giảm những vi khuẩn có hại trong trứng.

Nếu không được đun kỹ dưới nhiệt độ cao, các cấu trúc protein trong trứng sẽ không thể phân giải và gây ra tình trạng khó tiêu, ảnh hưởng xấu đến hệ tiêu hóa của bạn.

Cập nhật: 23/09/2016

Nga Phạm - Theo Womenshealthmag/ Trí thức trẻ

Bài viết liên quan

10 cách đường gây hại cho sức khỏe của chúng ta

7 loại thực phẩm kháng viêm và giảm mỡ bụng

4 thời điểm tuyệt đối không nên uống cà phê

10 lý do bạn nên ăn nghệ nhiều hơn

Ẩm thực

Ăn uống dinh dưỡng